

BOB ANDERSON

Ilustrações de Jean Anderson

ALONGUE-SE

Edição de 40º aniversário



**summus
editorial**

Do original em língua inglesa
STRETCHING – 40th anniversary edition
Copyright © 1980, 2000, 2010, 2020 by Robert A. Anderson e Jean E. Anderson
Shelter Publications Inc., Bolinas, California, USA
Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Coordenação editorial: **Janaína Marcoantonio**
Tradução: **Débora Isidoro (p. 129-141; 233) e Denise Maria Bolanho**
Revisão: **Débora Isidoro**
Capa: **David Wills**
Imagem de capa: **Shelter Publications, Inc.**
Diagramação: **Crayon Editorial e Natalia Aranda**

Summus Editorial

Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7^º andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
Fax: (11) 3872-7476
<http://www.summus.com.br>
e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
Fax: (11) 3873-7085
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

SUMÁRIO

Começando 7

Introdução	8
Quem deve fazer alongamentos	10
Quando fazer alongamentos	10
Por que fazer alongamentos?	11
Como fazer alongamentos	12
Aquecendo e esfriando	14
Começando	15

Os alongamentos 23

Guia de alongamentos	24
Alongamentos relaxantes para as costas	26
Alongamentos para pernas, pés e tornozelos	34
Alongamentos para costas, ombros e braços	42
Sequência de alongamentos para as pernas	49
Alongamentos para a região inferior das costas, quadris, virilhas e tendões	54
Alongamentos para costas, quadris e pernas	63
Elevação dos pés	68
Alongamentos em pé para pernas e quadris	71
Alongamentos em pé para o tronco	79
Alongamentos numa barra fixa	85
Alongamentos para o tronco usando uma toalha ..	86
Sequência de alongamentos para mãos, punhos e antebraços	88
Alongamentos na posição sentada	90
Alongamentos avançados para pernas e virilhas com os pés elevados	94
Alongamentos para virilhas e quadris com as pernas afastadas	97
Aprendendo a fazer aberturas	101

Séries de alongamentos Atividades diárias 105

Pela manhã	106
Antes de dormir	107
Alongamentos diários	108
Alongamentos para mãos, braços e ombros	110
Alongamentos para pescoço, ombros e braços ..	111
Alongamentos para tensão na região inferior das costas	112
Alongamentos para pernas, virilhas e quadris ..	114
Alongamentos espontâneos	115
Alongamentos para operários	116
Depois de sentar	118
Antes e depois da jardinagem	119
Alongamentos para pessoas acima de 60 anos ..	120
Alongamentos para crianças	122
Assistindo à televisão	124
Antes e depois de andar	125
Alongamentos para viajantes	126
Alongamentos no avião	127

Alongamento em tempos de computadores e smartphones..... 129

Alongamentos à mesa (do computador)	130
Alongamentos para operadores de teclado	132
Alongamentos <i>on-line</i>	133
Alongamentos para artistas gráficos	134
Alongamentos antiestresse	135
Problemas de saúde relacionados ao uso de celular ..	136
Alongamentos e o celular (sentado)	139
Alongamentos e o celular (em pé)	140
A importância da atividade física	141

Séries de alongamentos Esportes e atividades 143

Alpinismo/escalada	144
Artes marciais	146
<i>Badminton</i>	148
Basquete	150
Beisebol/ <i>softball</i>	152
Boliche	154
Caminhada	156
Caminhada com bastões	158
Canoagem	160
Ciclismo	162
Corrida	164
Esportes equestres	166
Esqui <i>cross-country</i>	168
Esqui <i>downhill</i>	170
Exercício aeróbico	172
Futebol	174
Futebol americano	176
Ginástica	178
Golfe	180
Halterofilismo	182
Hóquei sobre o gelo	184
Luta livre	186
<i>Motocross</i>	188
<i>Mountain biking</i>	190
Natação	192
Patinação no gelo	194
Patins <i>inline</i>	196
Remo	198
Rodeio	199
<i>Snowboarding</i>	200
Surfe	202
Tênis	204
Tênis de mesa	206
Tênis de praia, handebol e <i>squash</i>	208
Triatlo	210
Vôlei	212
Windsurfe	214
Para professores e treinadores	216

Apêndice 217

Cuidados com as costas	218
Alongamento dinâmico	221
Alongamentos com FNP	222
Ferramentas	226
Prescrições para alongamentos	228
Índice remissivo	230
Leitura recomendada	233

COMEÇANDO

Esta primeira seção é uma introdução ao alongamento. É muito importante ler o tópico “Como fazer alongamentos” (p. 12-13) para compreender como executar todos os alongamentos do livro. Se você nunca fez alongamentos, a seção “Começando” (p. 15-21) contém uma série de alongamentos simples.

Introdução	8
Quem deve fazer alongamentos	10
Quando fazer alongamentos	10
Por que fazer alongamentos?	11
Como fazer alongamentos	12
Aquecendo e esfriando	14
Começando	15



INTRODUÇÃO



Hoje, milhões de pessoas estão descobrindo os benefícios do movimento. Para onde quer que se olhe, elas estão andando, correndo, andando de bicicleta, de patins, jogando tênis ou nadando. O que elas esperam obter? Por que esse interesse relativamente súbito pela boa forma física?

Estudos recentes mostram que as pessoas ativas levam uma vida mais completa. Elas têm mais energia, resistem às doenças e mantêm a boa forma física. São mais autoconfiantes, menos deprimidas e, em geral, mesmo em estágios avançados da vida, ainda trabalham com entusiasmo em novos projetos.

Pesquisas médicas demonstraram que muitas doenças estão diretamente relacionadas à falta de atividade física. A conscientização desse fato, acompanhada de um conhecimento mais amplo sobre os cuidados com a saúde, vem modificando os estilos de vida. O atual entusiasmo pelo movimento não é modismo. Sabemos agora que o único meio de prevenir os males da inatividade é permanecendo ativo — não por um mês ou um ano, mas ao longo de toda a vida.

* * * *

Nossos ancestrais não enfrentavam os problemas provocados pela vida sedentária; eles precisavam trabalhar para sobreviver. Permaneciam fortes e saudáveis devido a vigorosas e constantes atividades ao ar livre: cortando lenha, cavando, cultivando o solo, plantando, caçando, além de todas as outras tarefas diárias. Mas, com o advento da Revolução Industrial, as máquinas começaram a realizar o trabalho que antes era manual. À medida que as pessoas se tornaram menos ativas, começaram a perder a força e o instinto para o movimento natural.

É evidente que as máquinas facilitaram a vida, mas também criaram sérios problemas. Em vez de andar, dirigimos; em vez de subir escadas, usamos elevadores; enquanto antigamente estávamos quase o tempo todo em atividade, agora passamos a maior parte da vida sentados. Os computadores nos tornaram ainda mais sedentários. Sem exercícios físicos diários, nosso corpo tornou-se um depósito de tensões acumuladas. Sem canais naturais de saída para tensões, nossos músculos ficaram fracos e tensos e perdemos o contato com a nossa natureza física, com as energias vitais.

Mas os tempos mudaram. Descobrimos que a saúde é algo que podemos controlar, que podemos prevenir a saúde frágil e as doenças. Não queremos mais ficar sentados e estagnar. Agora, estamos-nos movimentando, redescobrimos as alegrias de uma vida ativa e saudável. Mais: podemos recuperar uma existência mais saudável e gratificante em qualquer idade.

* * * *

A capacidade de recuperação do corpo é fenomenal. Por exemplo, um cirurgião faz uma incisão, remove ou corrige o problema, depois faz a sutura. Daí em diante, o corpo assume o comando e cicatriza. A natureza termina o trabalho do cirurgião. Todos temos essa capacidade aparentemente milagrosa de recuperar a saúde, seja de alguma coisa drástica, como uma cirurgia, ou de uma condição física ruim causada por falta de atividade ou má alimentação.

E o que o alongamento tem que ver com tudo isso? Ele é o importante elo entre a vida sedentária e a vida ativa. Ele mantém os músculos flexíveis, prepara-nos

para o movimento e ajuda a realizar a transição diária da inatividade para a atividade vigorosa sem tensões excessivas. É especialmente importante para aqueles que correm, andam de bicicleta, jogam tênis ou se dedicam a outros exercícios desgastantes, pois atividades como essas provocam tensão e rigidez. Alongando-se antes e depois de exercícios físicos, você manterá a flexibilidade e evitará lesões comuns, como problemas nos joelhos causados por corridas e dor nos ombros ou nos cotovelos provocada pela prática do tênis.

Com a tremenda quantidade de pessoas que se exercita hoje em dia, a necessidade de informações corretas é vital. É fácil fazer alongamentos, mas quando eles são executados de maneira errada podem ser mais prejudiciais do que benéficos. Por isso, é essencial compreender as técnicas corretas.

* * * *

Nas três últimas décadas, tenho trabalhado com equipes profissionais e amadoras de atletismo e participei de diversas aulas de medicina esportiva nos Estados Unidos. Ensinei aos atletas que o alongamento é uma forma simples e indolor de preparar-se para o movimento, e eles descobriram que alongar-se era gostoso e fácil. Depois de terem feito alongamentos regular e corretamente, evitaram lesões e exerceram suas habilidades ao máximo.

É gostoso fazer alongamentos quando procedemos de forma acertada. Não é necessário forçar limites ou tentar fazer mais a cada dia. Não entre numa competição particular para ver até onde consegue alongar-se. O alongamento deve ser adequado à sua estrutura muscular, à sua flexibilidade e aos diversos níveis de tensão. Regularidade e relaxamento são o mais importante. O objetivo é diminuir a tensão muscular para obter movimentos mais soltos e não concentrar o esforço para conseguir a extrema flexibilidade que muitas vezes conduz a distensões e lesões.

Podemos aprender muito observando os animais. Veja um gato: instintivamente, ele sabe alongar-se. Ele o faz de modo espontâneo, nunca alongando-se além do adequado, contínua e naturalmente preparando os músculos que precisará usar.

* * * *

Fazer alongamentos não provoca tensão. É algo tranquilo, relaxante e não competitivo. As sensações sutis e revigorantes do alongamento permitem que você entre em contato com seus músculos. É uma atividade totalmente ajustável à pessoa. Você não precisa submeter-se a nenhuma disciplina inflexível; o alongamento lhe proporciona a liberdade de ser você mesmo e gostar disso.

Qualquer um pode ficar em forma com o método certo. Não é preciso ser um grande atleta, mas é necessário praticar devagar, em especial no início. Dê ao corpo e à mente tempo para se acostumarem às tensões da atividade física. Comece a praticar de maneira relaxada e com regularidade. Não há como entrar em forma num único dia.

Quando estiver se alongando de forma regular e se exercitando com frequência, você aprenderá a apreciar os movimentos. Lembre-se de que cada pessoa é um ser único, física e mentalmente, com seus ritmos próprios confortáveis e agradáveis. Somos todos diferentes no que se refere à força, à resistência, à flexibilidade e ao temperamento. Se você conhecer seu corpo e suas necessidades, será capaz de desenvolver seu potencial pessoal e, aos poucos, de construir as bases da boa forma que vai durar a vida inteira.



QUEM DEVE FAZER ALONGAMENTOS

Todos podem aprender a fazer alongamentos, independentemente da idade ou da flexibilidade. Você não precisa estar no máximo da forma física nem ter habilidades atléticas específicas. As mesmas técnicas de alongamento se aplicam quer você fique sentado numa escrivaninha o dia todo, cave valas, faça o serviço doméstico, trabalhe em pé numa linha de montagem, dirija um caminhão, quer se exercite regularmente. Os métodos são suaves e fáceis, adaptando-se às diferenças individuais na tensão muscular e na flexibilidade. Portanto, se você é saudável, sem nenhum problema físico específico, pode aprender a fazer alongamentos de modo seguro e agradável.

Nota: se você teve algum problema físico recente ou foi submetido a cirurgia, particularmente das articulações e dos músculos, ou está inativo ou sedentário há algum tempo, por favor consulte seu médico antes de iniciar um programa de alongamentos ou de exercícios.

QUANDO FAZER ALONGAMENTOS

Os alongamentos podem ser feitos sempre que você sentir vontade: no trabalho, no carro, esperando o ônibus, andando na rua, na sombra gostosa de uma árvore, após uma caminhada ou na praia. Alongue-se antes e depois da atividade física, mas também em diversos momentos do dia, sempre que puder. Eis alguns exemplos:

- pela manhã, antes de iniciar o dia;
- no trabalho, para aliviar tensões;
- depois de ficar sentado ou em pé por muito tempo;
- quando se sentir tenso;
- em diferentes momentos do dia, por exemplo, assistindo à televisão, ouvindo música, lendo ou sentado conversando.

POR QUE FAZER ALONGAMENTOS?

Os alongamentos devem fazer parte da sua vida diária porque relaxam a mente e regulam o corpo. Você descobrirá que a prática regular de alongamentos:

- diminui a tensão muscular e deixa o corpo mais relaxado;
- melhora a coordenação, permitindo movimentos mais soltos e fáceis;
- aumenta a amplitude de movimentos;
- ajuda a prevenir lesões como distensões musculares (um músculo forte, flexível e previamente alongado resiste melhor ao esforço do que um músculo forte, rígido, não alongado);
- facilita atividades desgastantes como corrida, esqui, tênis, natação e ciclismo, preparando o corpo para entrar em atividade; é uma forma de avisar os músculos que eles estão prestes a ser utilizados;
- ajuda a manter o seu atual nível de flexibilidade, tornando-o, com o passar do tempo, cada vez menos rígido;
- desenvolve a consciência corporal: ao alongar diversas partes do corpo, você se concentra nelas e entra em contato com elas – você começa a se conhecer;
- ajuda a diminuir o controle da mente sobre o corpo para que ele possa se movimentar “pelo próprio bem” e não motivado por competição ou vaidade;
- é gostosa.



COMO FAZER ALONGAMENTOS

É fácil aprender a fazer alongamentos, mas há o modo certo e o errado de executá-los. O modo certo é o alongamento relaxado, prolongado, com a atenção focalizada nos músculos que estão sendo trabalhados. O modo errado (infelizmente praticado por muitas pessoas) é balançar o corpo para cima e para baixo ou alongar-se até sentir dor. Na verdade, esses métodos podem causar mais danos do que benefícios.

Alongando-se regular e corretamente, você descobrirá que cada movimento se torna cada vez mais fácil. Levará algum tempo para relaxar músculos ou grupos musculares contraídos, o que será rapidamente esquecido quando você começar a se sentir bem.

Alongamento suave

Quando você começar a se alongar, gaste de 5 a 15 segundos no alongamento suave. Não balance! Vá até onde sentir uma pequena tensão e relaxe enquanto sustenta o alongamento. A sensação de tensão deve diminuir enquanto você mantém a posição. Se isso não acontecer, ceda um pouco até encontrar um grau de tensão que seja confortável, até você poder dizer: “Sinto o alongamento, porém não sinto dor”. O alongamento suave diminui a tensão e a rigidez musculares e prepara os tecidos para o alongamento progressivo.

Alongamento progressivo

Após o alongamento suave, passe lentamente para o progressivo. De novo, não balance. Alongue-se uma fração de centímetro a mais, até sentir uma leve tensão, e sustente por 5-15 segundos. Mantenha o controle. Aqui também a tensão deve diminuir. Caso isso não aconteça, ceda um pouco. Lembre-se: se a tensão aumentar enquanto o alongamento for mantido e/ou tornar-se dolorosa, você está exagerando! O alongamento progressivo regula os músculos e aumenta a flexibilidade.

Respiração

A respiração deve ser lenta, ritmada e controlada. Ao se inclinar para a frente para fazer um alongamento, expire enquanto se inclina e, a seguir, respire lentamente enquanto mantém a posição. Não prenda a respiração enquanto estiver se alongando. Se alguma postura inibir seu padrão natural de respiração, é óbvio que você não está relaxado. Apenas diminua a intensidade do alongamento e respire de forma natural.

Contagem

A princípio, conte em silêncio os segundos de cada alongamento. Assim você mantém a tensão adequada por tempo suficiente. Depois de algum tempo, você estará se alongando de acordo com a sua sensação, sem distrair-se com a contagem.



O reflexo de estiramento

Nossos músculos estão protegidos por um mecanismo denominado reflexo de estiramento. Toda vez que estiramos demais as fibras musculares (seja balançando o corpo, seja alongando em excesso) um reflexo neuronal reage enviando um sinal para os músculos contraírem, impedindo que eles sofram lesões. Assim, o alongamento excessivo contrai os músculos que você está tentando alongar! (Uma reação muscular involuntária semelhante ocorre quando por acidente tocamos uma superfície quente; antes de podermos pensar, o corpo afasta-se rapidamente do calor.)

Alongar-se demais ou balançar para cima e para baixo força os músculos e ativa o reflexo de estiramento. Isso provoca dor e danos físicos em virtude da laceração microscópica das fibras musculares – o que, por sua vez, leva à formação de cicatrizes nos tecidos musculares, com perda gradual de elasticidade. Os músculos tornam-se rígidos e doloridos. É difícil sentir entusiasmo com exercícios e alongamentos diários quando se está forçando o corpo até sentir dor!

Com dor não adianta

Na escola, muitos de nós fomos condicionados à ideia de que “sem dor não adianta”. Aprendemos a associar a dor com o progresso físico, e nos ensinaram que, “quanto mais dor, melhor”. Não se deixe enganar. Se executado corretamente, o alongamento não provoca dor. Aprenda a prestar atenção ao seu corpo, pois a dor indica que algo está errado.

Os alongamentos suave e progressivo, descritos anteriormente, não ativam o reflexo de estiramento nem provocam dor.

Este diagrama lhe dará uma ideia de um “bom alongamento”



O diagrama de linha contínua representa o alongamento possível aos músculos e ao tecido conjuntivo. Você vai descobrir que sua flexibilidade aumentará naturalmente; primeiro na fase dos alongamentos suaves, depois na dos alongamentos progressivos. Alongando-se com regularidade e permanecendo relaxado, você será capaz de ir além dos seus limites atuais, aproximando-se mais do seu potencial pessoal.



AQUECENDO E ESFRIANDO

Aquecendo

Nos últimos anos, surgiram algumas controvérsias a respeito de fazer alongamentos antes de um aquecimento. Se você vai fazer alongamentos, sofrerá algum tipo de lesão se não se aquecer antes? Não se você alongar-se confortavelmente, sem forçar. Contudo, antes de alongar-se, sugiro que você execute diversos movimentos por alguns minutos (andar e balançar os braços etc.) para aquecer os músculos e os tecidos moles, estimulando a circulação sanguínea. Você ainda precisa alongar-se corretamente, tendo ou não feito um aquecimento.

Alguns corredores relataram que tendem mais a sofrer lesões quando não se aquecem antes de fazer alongamentos. É possível sofrer lesões alongando-se se você:

- estiver com muita pressa (não relaxado);
- forçar demais, cedo demais (alongando excessivamente um músculo frio);
- não estiver prestando atenção à sensação do movimento.

Você não sofrerá lesões fazendo alongamentos se eles forem executados de maneira correta (p. 12-13). Se você estiver prestando atenção à sensação do alongamento, perceberá até onde deve alongar-se; sintonize-se com o seu corpo.

Se você vai participar de uma atividade como corrida ou ciclismo, aconselho-o a fazer um aquecimento da atividade que vai executar, porém com menor intensidade. Por exemplo, se for correr, caminhe ou faça *cooper* por 2 a 5 minutos até transpirar um pouco. (Andar e fazer *cooper* é um aquecimento básico bom para muitas atividades, pois aumenta a temperatura dos músculos e do sangue e eleva a temperatura corporal total para proporcionar um aquecimento eficaz.) Então, faça os alongamentos.

Depois de alongar-se, continue se aquecendo por mais 5 minutos para realizar um aquecimento total.

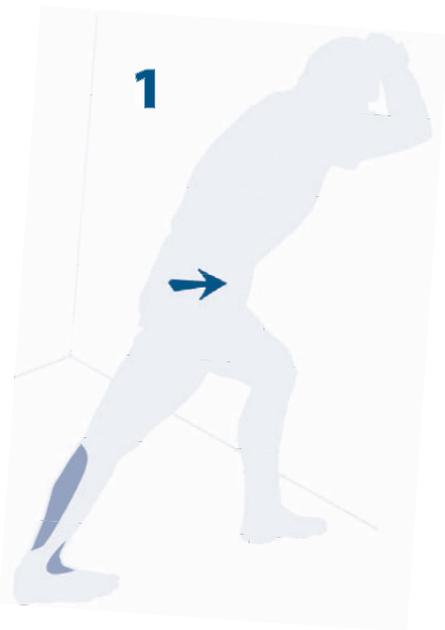
Esfriando

Inversamente, você deve esfriar o corpo após o exercício executando uma versão mais suave do exercício principal, diminuindo os batimentos cardíacos até chegar ao seu ritmo normal, de repouso. Então, alongue-se para evitar dor e rigidez musculares.

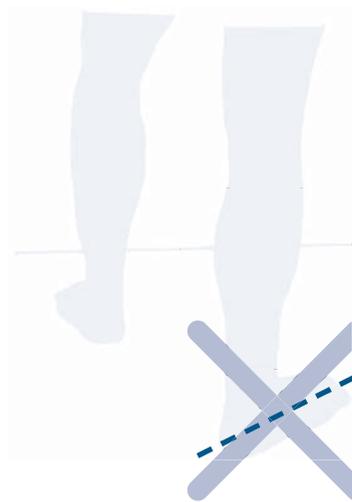
COMEÇANDO

Aqui, vamos demonstrar a execução de nove alongamentos que o ajudarão a compreender a frase “Acompanhe a sensação do alongamento”. Depois de entender essa técnica, será fácil aprender e utilizar os alongamentos deste livro.

Nota: as áreas sombreadas indicam as partes do corpo nas quais é provável que você sinta os alongamentos, mas como não existem duas pessoas iguais talvez você sinta o alongamento em outra área além das assinaladas.



Mantenha o pé todo apoiado no chão.



Errado



Certo
Pés apontados diretamente para a frente

Comece com um aquecimento suave de 2-3 minutos (andando sem sair do lugar enquanto movimenta os braços para trás e para a frente, cruzando-os à frente do tórax).

Iniciaremos com um alongamento da panturrilha. Apoie os antebraços na parede ou em outro lugar. Descanse a testa sobre o dorso das mãos. Flexione um joelho e aproxime-o do apoio. A perna de trás deve estar esticada, com o pé totalmente apoiado no chão e apontado para a frente ou voltado para dentro.

Agora, sem mudar a posição dos pés, mova lentamente os quadris para a frente, mantendo a perna de trás esticada e o *pé todo apoiado no chão*. Crie uma *sensação suave* de alongamento no músculo da panturrilha.

Por 5-10 segundos, mantenha um alongamento suave e então acentue um pouco mais, sustentando um alongamento progressivo por 10 segundos. Não exagere. Agora, alongue a outra panturrilha. Uma perna parece estar diferente da outra? Uma perna está mais flexível do que a outra?